



Unser erstes Ziel war nicht der Dom, sondern erstmal der Startbereich in Deutz: Bei der reichlichen Auswahl der Bahnen von Troisdorf nach Köln, von denen keine nach Plan fuhr, erwischten wir dann doch glücklich die S13, nachdem wir – und auch einige Teilnehmer des Köln-Marathons – mehrfach das Gleis gewechselt hatten.

Ich durfte diesmal als erste Laufen, was den Vorteil hatte, dass ich sofort meine Klamotten an Birgit übergeben und in aller Ruhe Einlaufen konnte. Super Stimmung beim Start, dann gings los.

Ich konnte die Strecke am Rhein vorbei genießen, sah die Topläufer entgegenkommen, lief diesmal mit recht gleichmäßiger Geschwindigkeit. An der Wechselstation warteten schon Birgit und Marion. Wechsel klappte gut. Dann erfrischte ich mich kurz und machte mich auf den Weg zur Wechselstation 2.

Leider alle Bahnen komplett überfüllt, also zuerst zu Fuß, dann doch ein Stück mit der

Bahn, das letzte Stück versuchte ich zu laufen. Nur knapp war ich – trotz Abkürzung – vor Birgit an der Wechselstation, an der Barbara schon recht ungeduldig war. Vor dort gings nach dem Wechsel gleich mit der Bahn Richtung Ebertplatz, doch Barbara war schneller, Marion schon auf dem letzten Staffelstück. Jetzt brauchte ich erst mal einen Kaffee!! Den gönnte ich mir dann kurz vor dem Dom. Im Zielbereich schafften wir es tatsächlich auch, die gesamte Mannschaft komplett zusammenzubringen und die Sonne lachte auch noch dazu.

Insgesamt ein stressiger Tag, aber mit **Birgit, Marion und Barbara** zu laufen hat echt großen Spaß gemacht! *Ilse*



Herzlichen Glückwunsch!

Dein Ergebnis 2019:

03:30:24
Gesamtzeit

42,2 km
Distanz

04:59 min/km
Pace

Marathon ist mir inzwischen zu lang, aber bei einem Großereignis vor der Haustüre wie in Köln dabei sein, möchte ich schon.

Beim Halbmarathon habe ich vor Jahren mal ziemlich gefroren, war also auch kein Thema für mich. Aber es gibt noch die Staffeln und mit **Ilse, Marion und Barbara** hatte ich schnell Mitläufer, denen die ganze Strecke auch zu viel war, die aber trotzdem in Köln dabei sein wollten.

Um nichts auf die lange Bank zu schieben, wurde schon im April gemeldet und wir hatten keinen Ausfall, alle waren am 13. Oktober gesund, munter und voller Freude um 8 Uhr am Bahnhof in Troisdorf. Was Probleme machte, waren die öffentlichen Verkehrsmittel, denn die Züge nach Köln hatten Verspätung. Aber wir hatten genug Zeitpolster. Und auch bei der Veranstaltung war die Logistik am schwierigsten, denn auch hier, volle Bahnen oder Ausfälle. Aber es klappte alles, zudem war das Wetter fantastisch und jeder hatte seine Auszeit und Ruhe, als er lief. Denn dies war der entspannteste Teil der Aktion.

Fazit von allen:

Es war ein schöner Tag, brauchen wir aber nicht wieder, da die Logistik, sprich die Wege und der Taschen-transport zu den Wechsellpunkten zu stressig war. Diesmal war es noch o.k., da Traumwetter, aber es kann in Köln auch regnen und kalt sein und dann macht das keine Freude. Also planen wir im

kommenden Jahr in Essen den Staffelmaraathon um den Baldeneysee am 11.10.2020 ein. Passt auch terminlich, da der Köln Marathon am 4.10.20, also einen Tag nach dem Staffelmaraathon in Waldbreitbach (03.10.) ist und das wollen wir auf keinen Fall versäumen. **Birgit**



8.00 Uhr Treffen am Bahnhof in Troisdorf.

Auf uns Frauen ist ja Verlass, alle waren pünktlich vor Ort, nur die DB nicht. Das war jetzt auch nicht so tragisch, da wir so was in der Art ja in unseren Zeitplan eingerechnet hatten.

Auf nach Köln!

In der Bahn wurden erstmal die Handys mit der Köln Marathon App ausgestattet, was sich noch als sehr nützlich erweisen sollte.

Wir machten uns zusammen auf zum Start, um Ilse dorthin zu begleiten. Danach wurden die verschiedenen Wechselzonen von vorher bestimmten Läuferinnen angesteuert, damit jeder von uns nach Beendigung seiner Etappe, seine Wechselkleidung hatte.

Das war etwas mühsam und kopflastig, aber gut durchdacht von Birgit. Ich brachte Birgit zum ersten Wechsellpunkt, wo ich Ilse ihre und meine Sachen übergab, und machte mich auf zum Ebertplatz, wo ich ablösen sollte.

Ilse hatte gut vorgelegt, Birgit gut nachgelegt, und nun war Barbara auf der Strecke.

Aufgrund der Tracking App wusste man immer genau, wo unsere Läuferinnen waren...viel zu warm angezogen, stand ich nun an meinem Wechsellpunkt alleine rum.

Sichtlich erfreut über das Erscheinen meines Mannes, da ich ihm nun meine Klamotten in die Hand drücken konnte, um mich mal endlich einlaufen zu können.

Dies fühlte sich furchtbar an...ich dachte nur, wie sollst du das gleich machen...irgendwann rief mir mein Mann zu: in 2 Minuten kommt Barbara...und so war es dann auch.

Schnell übernahm ich das Startnummernband und rannte los.

Ich habe es als schwer empfunden.

Vielleicht weil die Wartezeit so lange war, vielleicht, weil es plötzlich so warm war, vielleicht auch weil der Wind so stark war. Keine Ahnung.

Ich war froh, dass ich laut meiner Uhr mit einem 4:51 min. Schnitt, meine knapp 13 km gelaufen bin.

Die letzten 2 Kilometer sind auch einfach grandios. Die Stimmung war super, und es ist ein Erlebnis ins Ziel laufen zu dürfen.

Dort angekommen, bekam man dann 4 Medaillen in die Hand gedrückt.

Ich persönlich kann nach einem Rennen nie sofort etwas essen.

Die drei anderen hatten mich aber instruiert, nur ja etwas zu essen mitzubringen, da sie leider nicht in den Verpflegungsbereich durften.

Bepackt mit drei Bananen, Möhre für Birgit, 2 Müsliriegeln für Barbara und den Medaillen, machte ich mich auf den Weg zum Ausgang.

Verwunderte Blicke auf mich ziehend, sah ich wohlhmöglich etwas hamstern aus.

Egal, wir trafen uns tatsächlich wieder, und machten uns gut gelaunt auf den Heimweg. Für mich eine Erfahrung, die ich nicht missen möchte.

Gerade mit so einem tollen Team.

Jedoch empfand ich das ganze Drumherum als sehr anstrengend und kopflastig, gerade die Logistik mit

Beuteln und Wechselzonen usw.

Dennoch: ein schöner Tag mit einem super Team!

Ich möchte mich bedanken, das die LLG uns die Staffel ermöglicht hat.

Marion



Nach meinem letztjährigen Marathondebüt hier in Köln, habe ich es dieses Jahr bei dem Halbmarathon belassen.

Früh morgens machte ich mich mit einer guten Freundin, in dem völlig überfüllten Zug, auf den Weg nach Deutz zum Startbereich.

Dort angekommen reihte ich mich in meinem Startblock ein.

Vergebens suchte ich Klaus B., damit ich wenigstens einmal die Möglichkeit hatte ihn von vorne zu sehen. Wie ich später erfahren habe, konnte er leider aus gesundheitlichen Gründen nicht teilnehmen. Schade!

Nun ging es auch schon los. Dieses Jahr mal ohne Konfettiregen. Der Umwelt zu Liebe.

Bei diesem Rennen hatte ich nicht wirklich eine konkrete Zielzeit vor Augen, da mein 10 Kilometer Volkslauf in Hangelar, mit einer hohen 40er Zeit, nicht gerade zufriedenstellend verlief.

Also lief ich einfach drauf los. Nach 5-6 Kilometern pendelte sich mein Renntempo so bei 4:15 min/km ein. Dieses Tempo wollte ich nun auch bis zum Schluss aufrecht halten, was mich einige Male vor Probleme stellte, denn es meldete sich des Öfteren meine innere Stimme einfach aufzuhören.

Warum auch immer.

Aber solange ich keinen ersichtlichen Grund hatte dieser Stimme klein beizugeben, kam eine Aufgabe nicht in Frage.

So lief ich leicht gequält, bei hervorragender Stimmung neben der Strecke, mit einer für mich guten Zeit von 1:29:20 ins Ziel.

Frisch geduscht, in einem top Duschwagen, bejubelte ich den Zieleinlauf meiner guten Freundin. Nach längerem Warten, traten wir beide zufrieden die Heimreise an. **Timur**



Dieses Jahr sollte es der zehnte volle Marathon in Köln und der 42. Marathon gesamt werden. Zwei Tage vor dem Marathon war die Messe in der Motorworld Köln ein absolutes Highlight, es hat mir riesig Spaß gemacht nebenan die Autos anzuschauen.

Nach den vorherigen Wochen mit Erkältung und dem etwas zu langsamen Lauf in USA wollte ich vorsichtig sein und 5:10 Min/km laufen. Damit sollte man etwa in 3:38 Stunden ankommen. Bis Halbmarathon war ich im Zeitplan, nach 36 km aber 4,5 Minuten dahinter, danach lief nichts mehr. Drei Gehpausen. Schließlich 15 Minuten hinter dem ursprünglichen Plan im Ziel angekommen. Mein langsamster Marathon seit Bonn 2003. Sehr enttäuschend. Positive Dinge waren vor allem das tolle sonnige Wetter und die gute Stimmung an der Strecke. **Martin**

